



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK



¿QUÉ PIENSA?



Es posible que dentro de algunas semanas reciba por correo una encuesta. En ella, le preguntamos su grado de satisfacción con UnitedHealthcare Community Plan. Si recibe una encuesta, le agradeceremos que la responda y la devuelva por correo. Sus respuestas serán confidenciales. Su opinión nos ayudará a mejorar el plan de salud.



Sano y salvo

Cómo mantener a los niños seguros en el auto

Los accidentes de tránsito constituyen la causa principal de muerte y lesiones en los niños. Sin embargo, existen diversas formas para mantenerlos seguros en el auto.

Una reciente pauta indica que los bebés deben viajar en asientos para el automóvil orientados hacia atrás hasta aproximadamente los 2 años de edad. Luego, los niños deben viajar en asientos para el automóvil orientados hacia adelante con correas de arnés hasta que el asiento les quede pequeño. (Esto puede variar de 40 a 80 libras). Las nuevas pautas también estipulan que los niños deben usar asientos elevados hasta que alcancen una estatura de 4 pies 9 pulgadas, lo que generalmente sucede en algún momento después de los 10 años. Los niños más grandes siempre deben usar cinturones de seguridad. El asiento trasero es el lugar más seguro para los bebés y los niños hasta que cumplen 13 años.

Información básica sobre el bebé

5 razones por las que debe vacunar a su hijo

Hace años, muchos niños sufrían, o incluso morían, de enfermedades comunes. Hoy, estas enfermedades son poco frecuentes debido a que los niños ahora se vacunan para mantenerse sanos. Si los niños no se vacunan oportunamente, están en riesgo de sufrir estas enfermedades. Hay muchas razones para las vacunas:

- 1. ESTAS ENFERMEDADES AÚN EXISTEN.** Los niños todavía pueden contraerlas. Por ejemplo, recientemente se han informado brotes de tos ferina.
- 2. LAS ENFERMEDADES TRASPASAN LAS FRONTERAS FÁCILMENTE.** Algunas enfermedades contra las cuales vacunamos siguen siendo comunes en otros países, y las personas que viajan pueden traerlas a su comunidad.
- 3. LAS VACUNAS SON SEGURAS.** Se han sometido a pruebas. Los estudios demuestran que no causan autismo ni otras condiciones.
- 4. SE TRADUCEN EN MENOS FALTAS AL TRABAJO Y A LA ESCUELA.** Los niños sanos pueden ir a la escuela o guardería infantil. Sus padres pueden ir a trabajar.
- 5. PROTEGEN A SU FAMILIA, A SUS AMIGOS Y A LA COMUNIDAD.** Cuando se vacunan más personas, todos están más seguros.



Haga un seguimiento. Lleve un registro de las vacunas que recibe su hijo y la fecha en que las recibe. Comparta esta lista con los proveedores nuevos que visite. ¿Necesita encontrar un proveedor para su hijo? Visite UHCCommunityPlan.com.



¿ESTÁ PREPARADO?

Prepararse para su visita al médico puede ayudarle a sacar el máximo provecho, así como también a asegurarse de que su médico esté en conocimiento de toda la atención que recibe. He aquí cómo puede hacerse cargo de su atención médica:

- 1. PIENSE EN LO QUE DESEA OBTENER DE LA VISITA** antes de acudir a ella. Intente enfocarse en los tres asuntos principales con los que necesita ayuda.
- 2. INFORME A SU MÉDICO SOBRE LOS FÁRMACOS** o vitaminas que toma en forma regular. Lleve una lista escrita. O bien, lleve el medicamento.
- 3. INFORME A SU MÉDICO SOBRE LOS OTROS MÉDICOS** que visita. Mencione todos los medicamentos o tratamientos que le han recetado.
- 4. Si visita a un especialista, PÍDALE UN INFORME DE LOS HALLAZGOS.** Obtenga una copia de los resultados de los exámenes. Entregue esta información a su médico habitual la próxima vez que lo visite.
- 5. ESCRIBA SUS SÍNTOMAS.** Diga a su médico cómo se siente. Mencione cualquier síntoma nuevo y cuándo comenzó.
- 6. VAYA ACOMPAÑADO DE ALGUIEN QUE LO APOYE.** Esa persona puede ayudarle a recordar y escribir información.



Controles de revisión. Los controles no son solo para niños. También pueden ayudar a los adultos a mantenerse sanos. Consulte a su médico una vez al año para una visita regular. Recibirá las vacunas o los exámenes que necesita. Su médico puede detectar problemas que generalmente no tienen síntomas, como presión arterial alta.

Pregunte al Dr. Health E. Hound

P: ¿Podría mi hijo tener asma?

R: Por lo general, el asma comienza antes de que los niños cumplan 5 años. Los niños con asma pueden tener una respiración jadeante o tos, incluso si no están resfriados. A veces, pueden tener dificultad para respirar. Pueden sufrir de muchas infecciones pulmonares. Pueden tener otras alergias, incluidas alergias cutáneas. Es posible que uno de sus padres tenga asma. Si su hijo tiene estos signos o factores de riesgo, hable con su médico acerca del asma.

Si su hijo tiene asma, es importante aprender a controlarla. Tendrá que darle su medicamento según las instrucciones. Asimismo, tendrá que evitar aquellas cosas que empeoran su asma. Aprenderá cómo saber cuando el asma de su hijo se está agudizando, y cuándo necesita atención de emergencia. También es importante acudir a todas las citas de seguimiento con el proveedor de su hijo.



CUÍDESE

Su proveedor de atención primaria (PCP) es la persona más adecuada para ayudarlo cuando esté enfermo o lesionado. Su PCP lo conoce y también conoce su historial médico, y además, tiene su expediente médico.

Llame al consultorio de su PCP en primer lugar cuando necesite atención. Es posible que pueda obtener una cita para más tarde ese mismo día. Su PCP puede llamar a la farmacia para solicitar una receta para usted. Incluso usted puede llamar en la noche o los fines de semana.

Asimismo, su PCP puede decirle que visite un centro de atención de urgencia. También puede ir a uno de estos centros si no le es posible comunicarse con su PCP. Muchos centros de atención de urgencia atienden en la noche y los fines de semana.

Las salas de emergencias de los hospitales son solo para emergencias médicas importantes. Solo acuda a ellas si cree que su enfermedad o lesión puede causar la muerte o una discapacidad si no se trata de inmediato.

Señales de alto

Obtener ayuda para problemas de alcohol y drogas

Recibir tratamiento para el abuso de sustancias puede ayudarlo a disfrutar de una vida mejor. La ayuda para usted o un ser querido puede comenzar al hablar con un médico, una enfermera o un orientador. Lo que converse con su proveedor acerca del uso de sustancias es confidencial. Está protegido por la ley. He aquí como puede comenzar su recuperación:

- **OBTENGA AYUDA DE INMEDIATO.** Consulte a su médico, enfermera u orientador dentro de 14 días. Visítelo dos veces más dentro de 30 días.
- **PARTICIPE ACTIVAMENTE.** Asista a sus citas. Haga preguntas. Pida a sus proveedores que trabajen juntos.
- **ENCUENTRE EL PROGRAMA ADECUADO.** Existen muchos tipos de ayuda disponibles. Asegúrese de que el programa sea adecuado para usted.
- **OBTENGA AYUDA DE SUS FAMILIARES Y AMIGOS.** No intente mejorarse solo. Es importante contar con personas que puedan apoyarlo y darle consejos.
- **INCORPÓRESE A UN GRUPO DE APOYO.** Hablar con otras personas que han estado en su misma situación es muy útil. Existen muchos tipos de grupos en línea y en persona.



Obtenga más información. Visite **LiveAndWorkWell.com** para obtener más información. ¿Necesita ayuda para encontrar un orientador o un programa? Llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-587-5187 (TTY 711)**, o llame a Optum Behavioral Health al **1-800-435-7486 (TTY 711)**.



¿Necesita un nuevo

PCP? ¿Quiere saber dónde

encontrar un centro de atención de urgencia cercano a usted? Visite **UHCCcommunityPlan.com** o llame a Servicios para miembros las 24 horas al día, los 7 días de la semana al **1-800-587-5187 (TTY 711)**.

Obtenga atención más rápido, más segura y mejor

Dé a su médico el poder de la información.

Seamos realistas. A nadie le gusta ir al médico. Queremos que su visita sea lo más rápida y simple posible, y usted puede ayudar a que esto suceda. Asegúrese de que los médicos puedan obtener su información de salud completa y actualizada. Esto puede ayudar a que reciba la mejor atención posible.

Es posible que piense que sus médicos ya tienen toda la información que necesitan acerca de usted. Pero a veces, no es así. Eso se debe a que probablemente visita a más de un proveedor. Posiblemente, haya recibido atención en varios lugares diferentes, como el consultorio de un médico, un hospital o una clínica comunitaria. Esto significa que su información médica no está toda junta en un lugar.

Esto puede dificultar que los médicos obtengan información de manera rápida y fácil cuando la necesiten. Para ellos es difícil saber qué información importante acerca de usted puede faltar.

Esto significa más tiempo de espera en la sala de exámenes. También puede significar visitas adicionales al laboratorio para

repetir análisis de sangre, radiografías u otros exámenes. En una emergencia, podría significar atención retardada o menos segura. Los médicos necesitan acceso rápido a información importante como medicamentos actuales, condiciones médicas o alergias.

Lo bueno es que existe una solución fácil. Se llama CurrentCare. Es un servicio desarrollado por la comunidad de atención médica de Rhode Island. Permite que cada uno de sus médicos de confianza obtenga rápidamente información de salud importante de médicos, hospitales, farmacias y laboratorios. Es una forma fácil de asegurar que sus proveedores tengan toda la información que necesitan para brindarle una atención más rápida, más segura y mejor.



Comience. Inscríbese una sola vez. Sólo necesitará algunos minutos de su tiempo. Es todo. CurrentCare se encarga del resto. Visite **CurrentCareRI.org** o llame al **1-888-858-4815**.

Rincón de recursos

Servicios para miembros

Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja (llamada gratuita).
1-800-587-5187 (TTY 711)

Healthy First Steps (Primeros Pasos Saludables)

Obtenga asistencia durante el embarazo y sobre paternidad (llamada gratuita).
1-800-599-5985 (TTY 711)

Línea de asistencia nacional contra la violencia doméstica

Obtenga ayuda gratis y confidencial con el abuso doméstico (llamada gratuita).

**1-800-799-7233
(TTY 1-800-787-3224)**

Línea de ayuda para dejar de fumar

Obtenga ayuda para dejar de fumar (llamada gratuita).

**1-800-QUIT-NOW
(1-800-784-8669)**

Baby Blocks Inscríbese en Baby Blocks y reciba recompensas por atención oportuna durante el embarazo y de su bebé (llamada gratuita).

**1-800-599-5985 (TTY 711)
UHCBabyBlocks.com**

Nuestro sitio web Utilice nuestro directorio de proveedores o lea el Manual para miembros.

UHCCommunityPlan.com

Línea de ayuda en caso de fraude

Denuncie situaciones de fraude, desperdicio y abuso (llamada gratuita).

1-866-242-7727 (TTY 711)

También puede denunciar un fraude a Medicaid a la Oficina del Procurador General de Rhode Island, División de Fraudes.

401-274-4400, ext. 2269

o por correo a:
Medicaid Fraud Control
Office of the Attorney General
150 South Main Street
Providence, RI 02903